

# STREET BARBELL

PROFESSIONAL OUTDOOR FITNESS EQUIPMENT *line*



# Professionelles Krafttraining an der frischen Luft



## Die ideale Outdoor- Ergänzung für Fitnessstudios

Sport ist gesund und Bewegung an der frischen Luft auch. Mit unseren Outdoor Fitnessgeräten können Sie jetzt beides verbinden. Die speziell für den Außenbereich konzipierten Sportgeräte überzeugen neben ihrer hochwertigen, wartungsfreien und wetterfesten Verarbeitung vor allem durch ihre Vielseitigkeit und Flexibilität. Unabhängig von Leistungslevel, Trainingsziel und Alter ermöglichen sie ein umfassendes, effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining unter freiem Himmel.

Mehr als 40 unterschiedliche, untereinander kombinierbare Highend Sportgeräte begeistern nicht nur durch hochwertiges Design und innovative Technik, sondern bieten zudem eine große Übungsvielfalt für ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Training für jedes Leistungsniveau.

Alle Geräte überzeugen neben der robusten, vandalismus-sicheren und wetterfesten Konstruktion, besonders durch ihre einzigartige, ausgeklügelte Biomechanik und dem patentierten Design mit fest angebrachten, variabel einstellbaren Gewichtsscheiben. Damit stehen diese Geräte den Trainingsgeräten in Fitnessstudios in nichts nach.



## Outdoor Kraftsport für Jugendliche und Erwachsene

flexibel - vielseitig - benutzerfreundlich

Mehr als 40 TÜV geprüfte und untereinander kombinierbare Highend Sportgeräte ermöglichen ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Training im Freien.

### Für alle Zielgruppen:

- für Anfänger und Profis
- für Jung und Alt
- für den Freizeit-, Vereins- und Leistungssport
- für den Rollstuhlsport

Ob jung oder alt, Anfänger oder Profi: jeder kann mit StreetBarbell Outdoor Kraftsportgeräte erfolgreich und sicher trainieren. Mit minimalem Startgewicht beginnend, bis hin zu Lasten von 140 kg pro Gerät, lassen sich einfache Kräftigungsübungen des Bewegungsapparats bis hin zu professionellen Bodybuilding Übungen ausführen. An einigen speziellen StreetBarbell Outdoor Kraftsportgeräten ist es auch möglich, im Rollstuhl sitzend ein Kraftgerät professionell zu nutzen.

### Perfekt für:

- Hotels, Wohngebiete, Schulen, Freizeitparks
- Firmen, Vereine, öffentliche Einrichtungen, Freibäder, Strände
- private oder öffentliche Outdoor-Fitnessstudios
- öffentliche Plätze, Parks und Freizeitanlagen
- Städte, Gemeinden, Kommunen
- Freiflächen, Schulhöfe, Vereins- und Privatgelände, Camping- und Sportplätze u.a.m.

# Einzigartig und innovativ

geführte Übungen für ein fehlerfreies, effektives Training

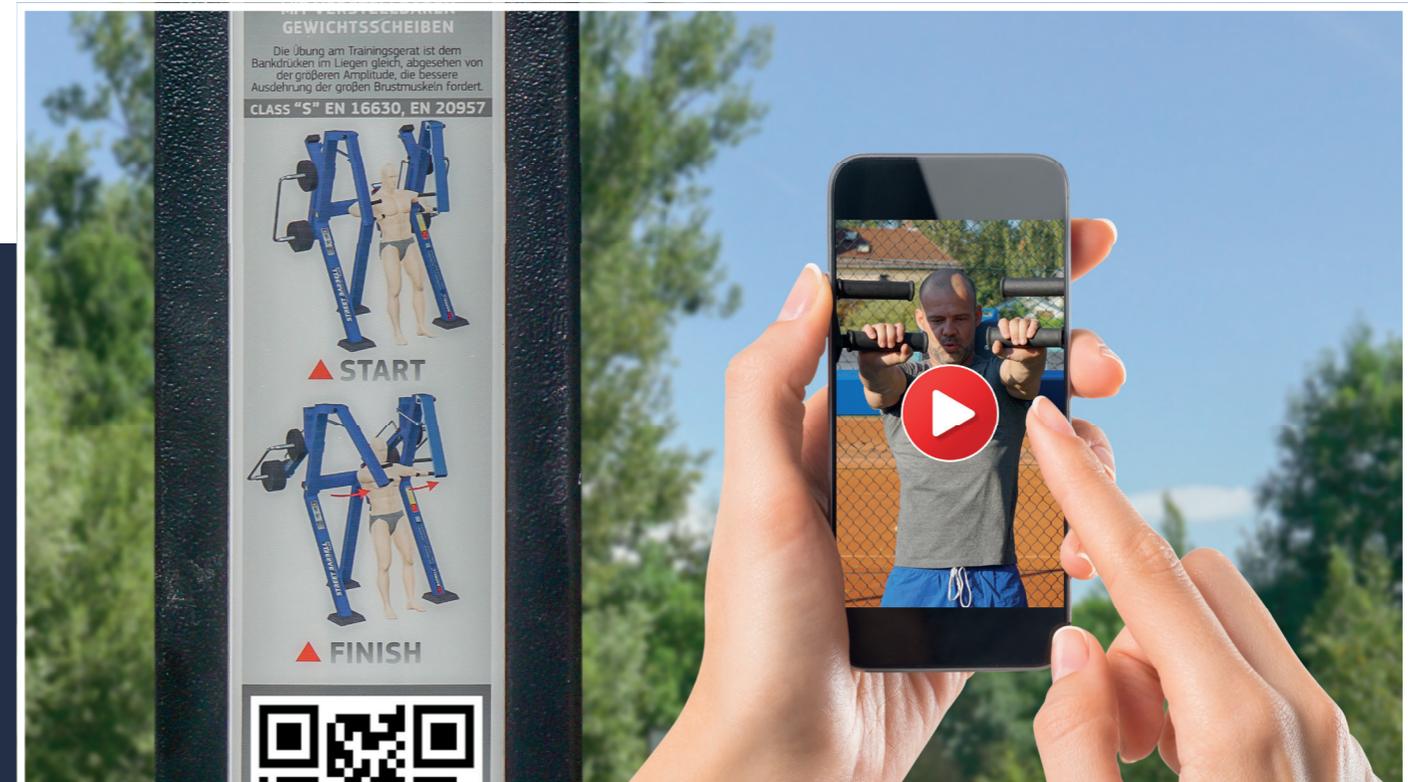
## Patentiertes Gewichtssystem

Das Trainingsgewicht kann durch das Verschieben von Gewichtsscheiben auf Führungsschienen aus Edelstahl ab 1,25 kg verändert werden.



## Perfekte Ergonomie und Biomechanik

In Verbindung mit den angebrachten Übungsanleitungen ist an den ergonomisch und biomechanisch perfekt produzierten Geräten ein sicheres und effektives Training für Beginner und Profis gleichermaßen möglich.

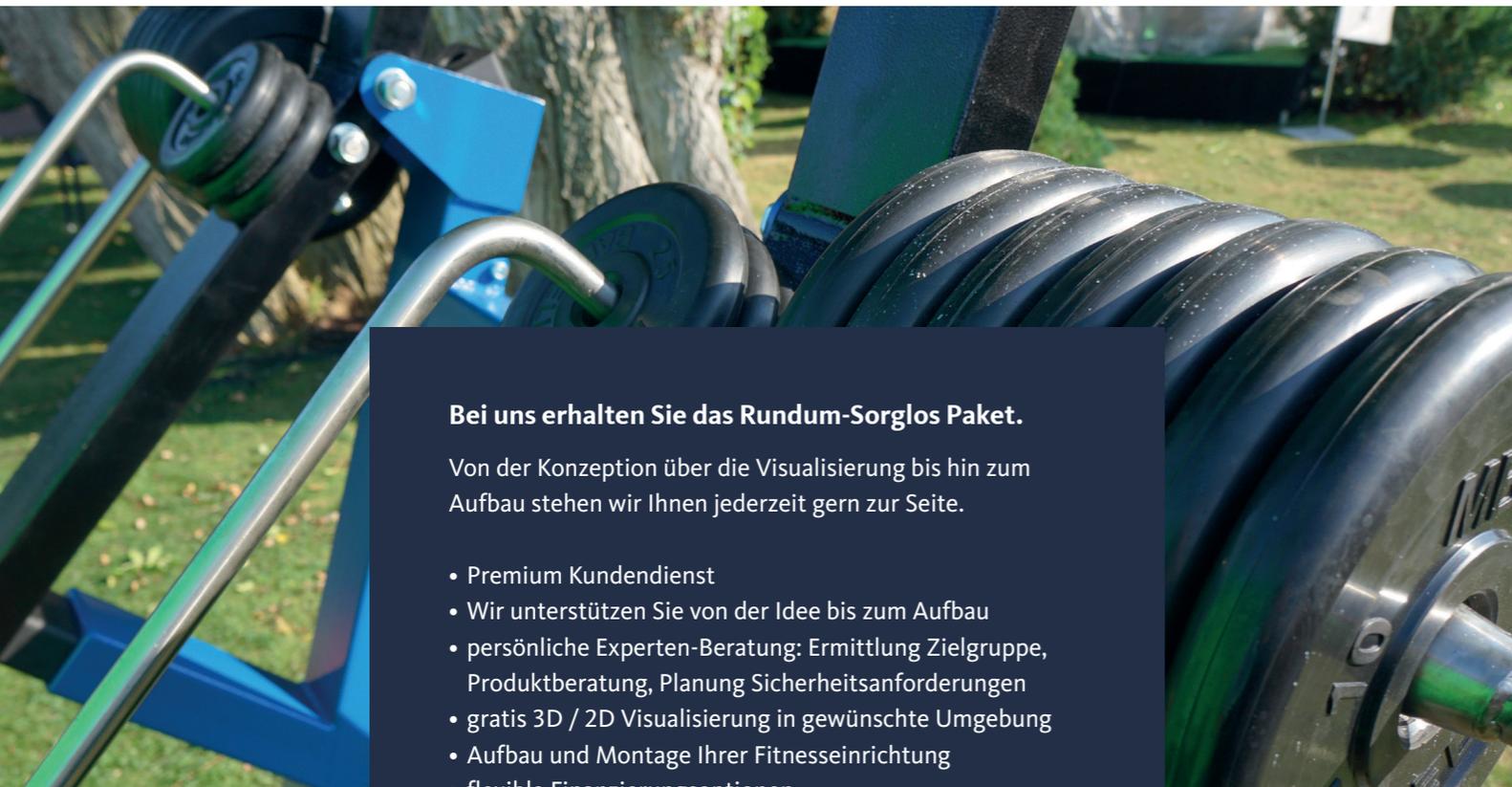


## Einfach & selbsterklärend

An jedem Trainingsgerät sind bildhaft illustrierte Übungs- und Bedienungsanleitungen mit Warnhinweisen zum speziellen Gerät angebracht. Zudem befindet sich an jedem Gerät zusätzlich ein Schild mit einem QRCode, mit dem per Mobiltelefon ein Übungsvorschlag mittels Videoanleitung angeschaut werden kann.

# Premium Qualität & Service

TÜV geprüft und den EU Normen entsprechend



## Bei uns erhalten Sie das Rundum-Sorglos Paket.

Von der Konzeption über die Visualisierung bis hin zum Aufbau stehen wir Ihnen jederzeit gern zur Seite.

- Premium Kundendienst
- Wir unterstützen Sie von der Idee bis zum Aufbau
- persönliche Experten-Beratung: Ermittlung Zielgruppe, Produktberatung, Planung Sicherheitsanforderungen
- gratis 3D / 2D Visualisierung in gewünschte Umgebung
- Aufbau und Montage Ihrer Fitnessanlage
- flexible Finanzierungsoptionen



Wir kennen und vertrauen der hohen Qualität unserer Outdoor-Kraftsportgeräte und bieten daher umfangreiche Gewährleistungen und Garantien – weit über die gesetzlichen Mindestfristen hinaus.



Alle Trainingsstationen sind TÜV geprüft und entsprechen europäischen Standards, speziell den Sicherheitsanforderungen für Outdoor-Fitnessgeräte; EN16630.



Wir fertigen unsere Geräte komplett in Europa. Deshalb können wir eine gleichbleibende Qualität gewährleisten.



Unsere Geräte sind massiv und stabil. Die hochwertigen Materialien sind speziell verzinkt und mehrfach beschichtet. Dies garantiert Langlebigkeit unter allen klimatischen Bedingungen.

# Die Produktlinien



## Standard Line

für Kraftsportübungen im Stehen

Die fest an den Geräten angebrachten Gewichtsscheiben können in 2,5 kg bzw. in 10 kg Schritten verschoben werden. An den meisten Maschinen können die Übungen gleichzeitig beidarmig oder einarmig abwechselnd ausgeführt werden.

Seite 11 - 16

## WHC Line

für Kraftsportübungen im Sitzen

Diese Geräte sind speziell für ein Training im Sitzen konzipiert. Da bei diesen Geräten der Sitz wegklappbar ist, eignen sie sich insbesondere für Menschen, die gerne im Sitzen trainieren oder im Rollstuhl Sport treiben möchten. Die Gewichtsscheiben können in 1,25 kg bzw. in 5 kg Schritten verschoben werden. Die Gewichtsscheiben befinden sich immer in Höhen, die auch sitzend erreichbar sind.

Seite 17 - 18

## Beach Line

für ein multifunktionales Training

Die Geräte eignen sich für alle, die Outdoor- Kraftsportgeräte nicht nur stationär, sondern saisonal oder örtlich variabel einsetzen möchten. Diese Geräte müssen, aufgrund der geringen Höhe, nicht mit einem umfangreichen Fallschutz ausgestattet werden. Jeder feste und ebene Untergrund eignet sich zum Aufstellen.

Seite 19 - 21

## Body Workout Stationen

für Kraftsportübungen ohne Gewichtspakete

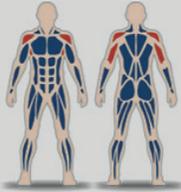
Body Workout Einzel-, Kombi- und Mehrfachstationen zum Erwärmen, Dehnen und Strecken sowie für Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht (z.B.: Dips, Beinheben, Rumpfbeugen oder Bauchübungen).

Seite 23 - 24

**MB 7.29**  
STANDDRÜCKEN  
NACH OBEN

max. Übungsgewicht  
**115 kg / 57,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



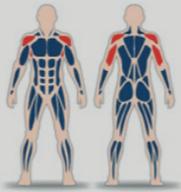
Übungsablauf




**MB 7.54**  
KONVERGENTES STAND-  
DRÜCKEN NACH OBEN

max. Übungsgewicht  
**115 kg / 57,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



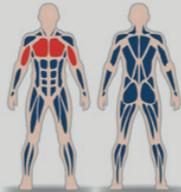
Übungsablauf




**MB 7.31**  
BUTTERFLYÜBUNG  
IM STAND

max. Übungsgewicht  
**95 kg / 47,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



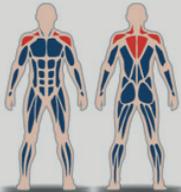
Übungsablauf




**MB 7.32**  
BUTTERFLY REVERS  
IM STAND

max. Übungsgewicht  
**95 kg / 47,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



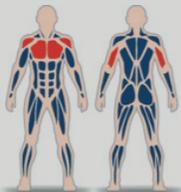
Übungsablauf




**MB 7.30**  
BRUSTDRÜCKEN  
IM STAND

max. Übungsgewicht  
**155 kg / 77,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



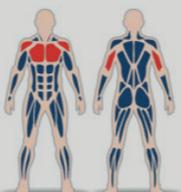
Übungsablauf




**MB 7.52**  
KONVERGENTES BRUST-  
DRÜCKEN IM STAND

max. Übungsgewicht  
**155 kg / 77,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



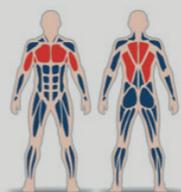
Übungsablauf




**MB 7.38**  
LAT PULL DOWN  
IM STAND

max. Übungsgewicht  
**155 kg / 77,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



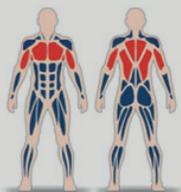
Übungsablauf




**MB 7.55**  
DIVERGENTES LAT PULL  
DOWN IM STAND

max. Übungsgewicht  
**155 kg / 77,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



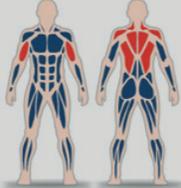
Übungsablauf




**MB 7.37**  
**RUDERN**  
**ZUR HÜFTE**

max. Übungsgewicht  
**155 kg / 77,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



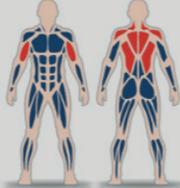
Übungsablauf



**MB 7.53**  
**DIVERGENTES RUDERN**  
**ZUR HÜFTE**

max. Übungsgewicht  
**155 kg / 77,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



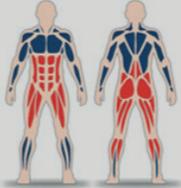
Übungsablauf



**MB 7.40**  
**KNIEBEUGEN/UNTER-**  
**SCHENKEL IM STAND**

max. Übungsgewicht  
**150 kg**

aktive Muskelgruppen



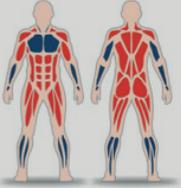
Übungsablauf



**MB 7.41**  
**COMBOLIFT**

max. Übungsgewicht  
**155 kg / 77,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



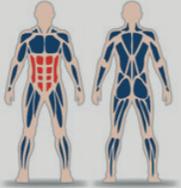
Übungsablauf



**MB 7.51**  
**BAUCHMUSKEL TRAINING**  
**IM STAND**

max. Übungsgewicht  
**115 kg**

aktive Muskelgruppen



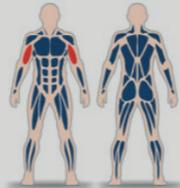
Übungsablauf



**MB 7.39**  
**BIZEPS**  
**IM STAND**

max. Übungsgewicht  
**75 kg / 37,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



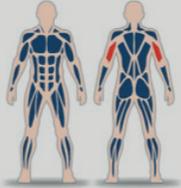
Übungsablauf



**MB 7.42**  
**TRIZEPS**  
**IM STAND**

max. Übungsgewicht  
**95 kg / 47,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



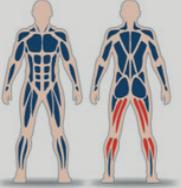
Übungsablauf



**MB 7.43**  
**BEINBEUGEN**  
**IM STAND**

max. Übungsgewicht  
**115 kg / 57,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsbein

aktive Muskelgruppen



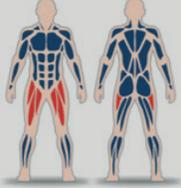
Übungsablauf



**MB 7.44**  
BEINSTRECKEN  
IM STAND

max. Übungsgewicht  
**115 kg / 57,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsbein

aktive Muskelgruppen



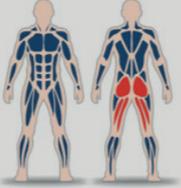
Übungsablauf




**MB 7.45**  
HÜFTSTRECKEN  
IM STAND

max. Übungsgewicht  
**155 kg / 77,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsbein

aktive Muskelgruppen



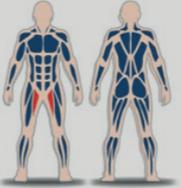
Übungsablauf




**MB 7.50**  
BEINE ZUSAMMEN-  
FÜHREN IM STAND

max. Übungsgewicht  
**155 kg / 77,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsbein

aktive Muskelgruppen



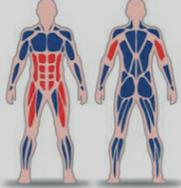
Übungsablauf




**MB 7.46**  
SENKRECHTER SEILZUG  
IM STAND

max. Übungsgewicht  
**95 kg / 47,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



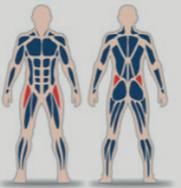
Übungsablauf




**MB 7.49**  
BEINE  
AUSEINANDERDRÜCKEN

max. Übungsgewicht  
**155 kg / 77,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsbein

aktive Muskelgruppen



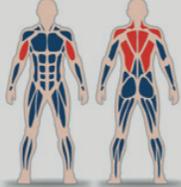
Übungsablauf




**MB 7.29.3**  
**BENCH PRESS**  
**IM SITZEN**

max. Übungsgewicht  
**85 kg / 42,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



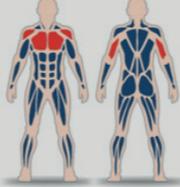
Übungsablauf



**MB 7.30.3**  
**CHEST PRESS**  
**IM SITZEN**

max. Übungsgewicht  
**85 kg / 42,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



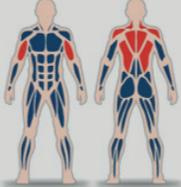
Übungsablauf



**MB 7.37.3**  
**RUDERN**  
**IM SITZEN**

max. Übungsgewicht  
**85 kg / 42,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



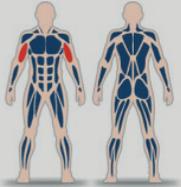
Übungsablauf



**MB 7.39.3**  
**BICEPS CURL**  
**IM SITZEN**

max. Übungsgewicht  
**85 kg / 42,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



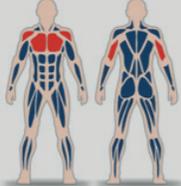
Übungsablauf



**MB 7.31.3**  
**BUTTERFLY**  
**IM SITZEN**

max. Übungsgewicht  
**85 kg / 42,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



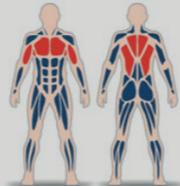
Übungsablauf



**MB 7.38.3**  
**PULL DOWN**  
**IM SITZEN**

max. Übungsgewicht  
**85 kg / 42,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



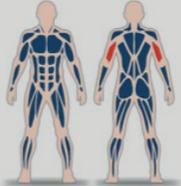
Übungsablauf



**MB 7.42.3**  
**TRICEPS**  
**IM SITZEN**

max. Übungsgewicht  
**85 kg / 42,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



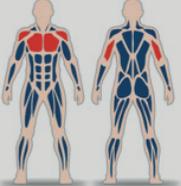
Übungsablauf



**MB 7.56.3**  
**INCLINE CHEST PRESS**

max. Übungsgewicht  
**85 kg / 42,5 kg\***  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



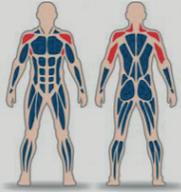
Übungsablauf



**MB 7.63**  
SHOULDER PRESS

max. Übungsgewicht  
135 kg

aktive Muskelgruppen



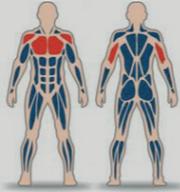
Übungsablauf



**MB 7.64**  
BENCH PRESS

max. Übungsgewicht  
220 kg

aktive Muskelgruppen



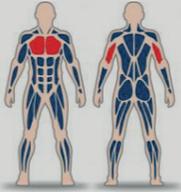
Übungsablauf



**MB 7.67**  
SEATED TRICEPS DIPS

max. Übungsgewicht  
115 kg

aktive Muskelgruppen



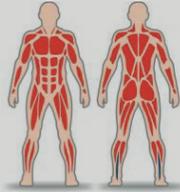
Übungsablauf



**MB 7.68**  
MULTI-BARBELL

max. Übungsgewicht  
115 kg

aktive Muskelgruppen



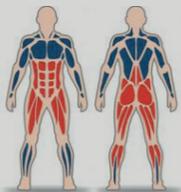
Übungsablauf



**MB 7.65**  
SQUAT

max. Übungsgewicht  
220 kg

aktive Muskelgruppen



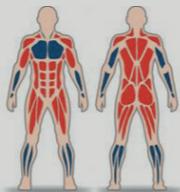
Übungsablauf



**MB 7.66**  
COMBOLIFT

max. Übungsgewicht  
220 kg

aktive Muskelgruppen



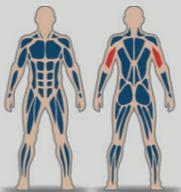
Übungsablauf



**MB 7.69**  
PULL DOWN BAR

max. Übungsgewicht  
57 kg

aktive Muskelgruppen



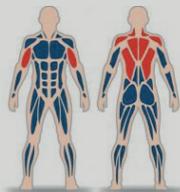
Übungsablauf



**MB 7.70**  
BACK ROW

max. Übungsgewicht  
108 kg

aktive Muskelgruppen



Übungsablauf

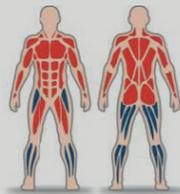


**MB 7.73**  
ASSISTED PULL-UP /  
TRICEPS DIPS



max. Übungsgewicht  
80 kg

aktive Muskelgruppen



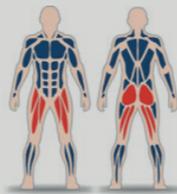
Übungsablauf



**MB 7.74**  
BEINPRESSE



aktive Muskelgruppen



Übungsablauf

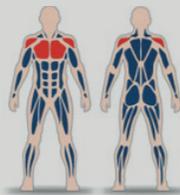


**MB 7.75**  
LEVERAGE INCLINE CHEST  
PRESS (45 GRAD)



max. Übungsgewicht  
145 kg

aktive Muskelgruppen



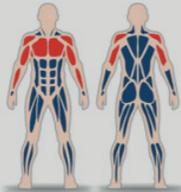
Übungsablauf



**MB 7.33 / 7.34**  
KURZHANTEL SERIE

max. Übungsgewicht  
37 kg / 18,5 kg\*  
62 kg / 31,0 kg\*  
\* Gewicht pro Trainingsarm

aktive Muskelgruppen



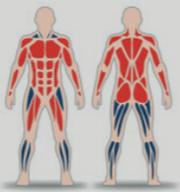
Übungsablauf




**MB 7.47**  
WORKOUT

max. Übungsgewicht  
250 kg

aktive Muskelgruppen



Übungsablauf



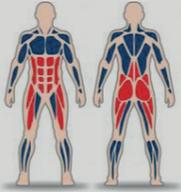

Abb. mit Dach



Abb. ohne Dach

**MB 7.62**  
DECLINE BENCH AND  
HYPEREXTENSION

aktive Muskelgruppen

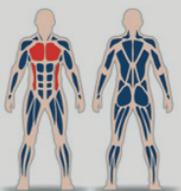


Übungsablauf




**MB 7.91 / MB 7.92**  
POWER RACK MIT  
BOX SACK / BOX BIRNE

aktive Muskelgruppen

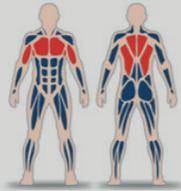




**MB 7.47.3**  
VERTICALIZER

max. Übungsgewicht  
250 kg

aktive Muskelgruppen



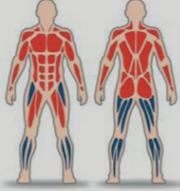
Übungsablauf




**MB 7.61**  
COMBINED EXERCISER

max. Übungsgewicht  
250 kg

aktive Muskelgruppen

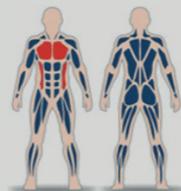
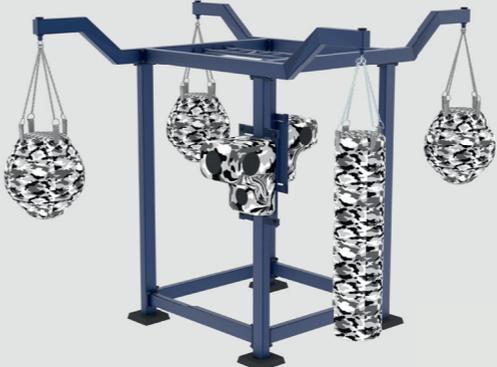


Übungsablauf




**MB 7.93**  
OUTDOOR MULTI STATION  
BOX TRAINING

aktive Muskelgruppen

# Unsere Fachhandelspartner

**STREET BARBELL**  
PROFESSIONAL OUTDOOR FITNESS EQUIPMENT *line*

5 Sterne Sportservice Berlin GmbH • Aufgang Q • Pankstraße 8-10 • 13127 Berlin  
Tel.: +49 (0) 30 48637641 • [www.streetbarbell.de](http://www.streetbarbell.de)